

7月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市教育委員会川之江地域

給食がない日のお知らせ >			5日…川滝小										
日 曜 日	今月の目標		材 料							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
	暑さで落ちやすい食欲を 増進させる献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他				
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）						
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類					
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
1 月	ごはん	○					こめ			620 kcal			
	かえりいりこ			かえりいりこ						24.3 g			
	麻婆春雨		ぶたにく だいず みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン ちゅうかスーブストック	15.2 g			
	酢の物				にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		しょうゆ	1.9 g			
2 火	たきこみごはん	○	あぶらあげ		にんじん	ごぼう しょうが	こめ こんにやく さとう		しょうゆ わふうだし	595 kcal			
	すり身揚げ		すりみ とうふ	ひじき		とうもろこし たまねぎ	でんぶん	あぶら		23.3 g			
	カシューナッツ煮浸し				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	カシューナッツ	しょうゆ	22.1 g			
	うずら卵のすまし汁		うずらたまご	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.3 g			
3 水	ごはん	○					こめ			599 kcal			
	焼きししゃも			ししゃも						23.2 g			
	ナムル				ピーマン にんじん	もやし		ごまあぶら しろうごま	しょうゆ	16.3 g			
	かぼちゃのカレー煮		とりにく だいず		かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	28 フリー カレールウ あぶら	しょうゆ	1.9 g			
オリンピック献立(フランス)													
4 木	コッペパン	○					コッペパン			636 kcal			
	クリームチーズ			クリームチーズ						27.9 g			
	豚肉のロベールソースかけ		ぶたにく			たまねぎ マッシュルーム	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ あかワイン スーブストック からし	31.4 g			
	コーンポテト					とうもろこし	じゃがいも			2.7 g			
	ジュリアンスープ		ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		あぶら	しょうゆ スーブストック				
七夕献立													
5 金	わかめごはん	○		たきこみわかめ			こめ			597 kcal			
	鶏肉のレモン焼き		とりにく			レモン			しょうゆ みりん	23.1 g			
	きゅうりの即席漬け				にんじん	きゅうり キャベツ			しょうゆ	17.2 g			
	にゅうめん		あぶらあげ		にんじん オクラ	たまねぎ	そうめん		しょうゆ みりん こんぶ けずりぶし	2.3 g			
	たなばたゼリー						たなばたゼリー						
8 月	ごはん	○					こめ			573 kcal			
	揚げ魚の韓国風		メルルーサ みそ		ねぎ	にんにく	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	24.0 g			
	中華キャベツ				こまつな	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	16.9 g			
	かきたま汁		たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ	でんぶん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	2.0 g			
9 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			639 kcal			
	夏野菜カレー		ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく しょうが	28 フリー じゃがいも	7 フリー カレールウ あぶら	ウスターソース カレーこ	22.3 g			
	ツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし レモン	さとう	あぶら		15.8 g			
	すいか					すいか				1.9 g			
10 水	ごはん	○					こめ			624 kcal			
	若鶏のから揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23.8 g			
	ピーマンとじゃこの炒め煮			ちりめんじゃこ	ピーマン あかピーマン	もやし	さとう	しろうごま あぶら	みりん しょうゆ	22.3 g			
	厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ			にぼし	1.8 g			
11 木	コーンライス	○				とうもろこし	こめ		しょうゆ みりん	604 kcal			
	鮭のオーロラソース焼き		さけ					7 フリー マヨネーズ	トマトケチャップ	25.1 g			
	アーモンドサラダ		だいず		にんじん	きゅうり	さとう	アーモンド あぶら	しょうゆ	21.6 g			
	野菜のクリームスープ		ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	スーブストック	2.0 g			
12 金	麦ごはん	○					こめ むぎ			586 kcal			
	中華丼(具)		ぶたにく えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	ちゅうかスーブストック しょうゆ	25.9 g			
	ゴーヤチャンプルー		ベーコン とうふ かつおぶし		にんじん	もやし ゴーヤ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	18.3 g			
										1.9 g			
16 火	ごはん	○					こめ			621 kcal			
	いわしの生姜煮		いわしのしょうがに							26.3 g			
	ごま酢煮浸し			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	しろうごま		15.9 g			
	豚汁		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも こんにやく		にぼし	1.9 g			
	冷凍みかん					れいとうみかん							
17 水	もやしごはん	○	ぎゅうにく		にんじん にら	だいずもやし にんにく	こめ さとう	あぶら	しょうゆ トウバンジャン	585 kcal			
	きびなごカリカリフライ			きびなごフライ				あぶら		22.8 g			
	ボイル野菜				にんじん	キャベツ				21.1 g			
	中華卵スープ		たまご		チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスーブストック	2.0 g			
食育の日													
18 木	コッペパン	○					コッペパン			586 kcal			
	いちごジャム						いちごジャム			23.4 g			
	焼きスパゲティ		いか ぶたにく かつおぶし		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	スパゲティ	あぶら	トマトケチャップ ウスターソース やしそばソース	18.5 g			
	海藻サラダ			かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	2.3 g			
「学校給食実施基準」（文部科学省）に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。										エネルギー（kcal）			
※都合により、献立を変更する場合があります。										基準	630	平均	605

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

7フリー
アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料7品目不使用
（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生）

28フリー
アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料7品目
+ アレルギー-準特定原材料21品目不使用
（7品目 + あわび、いか、いくら、オレヅ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、カシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン）